

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan berkembangnya teknologi, semakin berkembang pula pola pemikiran masyarakat juga semakin modern dalam berpenampilan. Contohnya karyawan yang bekerja di sebuah swalayan / supermarket yang selalu menggunakan sepatu berhak tinggi (*High Heels*) untuk tampil lebih cantik yang bertujuan untuk menarik perhatian pelanggan. Pemakaian sepatu yang tidak sesuai dengan biomekanik langkah kaki dalam jangka waktu yang lama dapat mempengaruhi bentuk kaki dan membuat otot-otot betis cidera, tumit cidera, dan juga mampu menyebabkan nyeri pada tumit yang mana dapat mengganggu aktivitas (Aillen, 2008).

Pemakaian sepatu ber-hak tinggi diatas 5 cm, membuat kaki terus menerus “jinjit” artinya, otot betis dan *achilles* yang berada di tumit belakang dalam keadaan tegang karena kontraksi otot dan tekanan yang ditimbulkan. Pada saat kaki menumpu, tekanan menyebar pada *fascia plantar* dan mempengaruhi *arkus longitudinal lateral* pada kaki kemudian membuat *fascia plantar* semakin tertarik, tegang dan sakit ringan yang akhirnya inflamasi (*Fasciitis Plantaris*) (Aillen, 2008). *Strain plantar fascia* akan meningkat sebagai hasil dari sudut *dorsifleksi* jari- jari kaki yang meningkat, dan fenomena ini ditingkatkan oleh kekuatan *tendon achilles* yang meningkat, juga disertai spasme dari otot-otot *calf muscle* yang mengalami

pemendekan (Chen *et al.*, 2008). Ketegangan *tendon achilles* (jaringan yang menghubungkan otot betis dengan tulang tumit) turut memberikan tekanan pada *fascia plantaris* (Anonim, 2012). Biasanya cedera ini ditandai dengan adanya rasa nyeri pada bagian tumit (Cheng *et al.*, 2008).

*Stretching Exercise* adalah satu metode yang digunakan untuk mengatasi permasalahan dari *fasciitis plantaris*, dimana dapat mengurangi nyeri yang diakibatkan oleh *spasme otot gastrocnemius*, *otot soleus*, dan *otot-otot fleksor* (*Fleksor hallucis longus*, *fleksor hallucis brevis*, *fleksor digitorum longus*, dan *fleksor digitorum brevis*) (McPoil, G. Thomas *et al.*, 2008). *Stretching exercise* bermanfaat untuk memacu sirkulasi dan proses metabolisme struktur jaringan sendi sehingga meningkatkan kelenturan jaringan ikat sendi, meningkatkan lingkup gerak sendi (LGS) dan mengurangi nyeri akibat *spasme* (Kisner, 2007). Latihan yang dapat dilakukan adalah latihan peregangan aktif (*active stretching*), statis (*static Stretching*), dinamis (*dynamic stretching*), PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*), maupun pasif (*passive stretching*) (Alter, 1999).

*Auto stretching* adalah suatu metode penguluran/*stretching* yang biasa dilakukan pada otot-otot postural sebagai suatu latihan *fleksibilitas* yang dilakukan secara aktif oleh klien/pasien. *Active stretching* meningkatkan *fleksibilitas* secara aktif dan menguatkan *otot agonis*. Alasan penerapan teknik ini adalah bahwa kontraksi *isotonik* yang dilakukan saat *auto stretching* dari otot yang mengalami pemendekan akan menghasilkan otot memanjang secara maksimal tanpa perlawanan (March, 2010).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Oliver di Orton Ortopedi Rumah Sakit Finlandia, *plantar fasciitis* adalah penyebab paling umum dari *heel pain*. Di Finlandia sekitar 40% dari populasi menderita masalah kaki yang menyebabkan nyeri setidaknya sekali selama umur hidup mereka dan lebih dari 10% menderita nyeri tumit yang disebabkan oleh peradangan pada penyisipan proksimal pada *fascia plantaris* (Milchelsson O, *et al.*, 2005). Menurut penelitian yang dilakukan Herlina (2012), telah dinyatakan bahwa terdapat hubungan lama pemakaian *high heels* dengan resiko munculnya *fasciitis plantaris* pada *Sales Promotion Girls* (SPG) PT. Sri Ratu Madiun.

Setelah dilakukan studi pendahuluan di PT. Matahari Departement Store Pekalongan bahwa ditemukan adanya sekitar populasi 221 dan 20 sample yang memenuhi kriteria inklusi dan positif saat dilakukan *Plantar Fasciitis Test*. Dinyatakan bahwa akibat nyeri tumit / *fasciitis plantaris* mengakibatkan seseorang tidak nyaman dalam bekerja.

Melihat latar belakang tersebut diatas, peneliti mengambil judul: “Pengaruh *Auto Stretching* terhadap penurunan nyeri *Fasciitis Plantaris* pada *Sales Promotion Girls* pengguna *High Heels* di PT. Matahari Departement Store Pekalongan.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh *Auto Stretching* terhadap penurunan nyeri *Fasciitis Plantaris* pada *Sales Promotion Girls* pengguna *High Heels* di PT. Matahari Departement Store Pekalongan.

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Auto Stretching* terhadap penurunan nyeri *Fasciitis Plantaris* pada *Sales Promotion Girls* pengguna *High Heels* di PT. Matahari Departement Store Pekalongan.

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

#### **1. Secara Teoritis**

Menambah pengetahuan dan ketrampilan penanganan kasus *Fasciitis Plantaris* dalam penatalaksanaan fisioterapi.

#### **2. Secara Praktisi**

Untuk membantu cara berpikir secara ilmiah dalam menghadapi permasalahan yang timbul dalam lingkungan fisioterapi, serta untuk menambah khasanah keilmuan fisioterapi terutama dalam penanganan kasus *Fasciitis Plantaris*.